








# Cardápio de MAIO 2017

## Fundamental - BARRA

	2ª feira 01/mai	3ª feira 02/mai	4ª feira 03/mai	5ª feira 04/mai	6ª feira 05/mai
<b>COLAÇÃO</b>					
					
<b>SALADA</b>					
		Alface / tomate picadinho <b>Mix e alfaces com tangerina</b> , rabanete e azeitona verde Pepino picadinho Pasta de grão de bico / pão árabe	Mix de alfaces Tomate Havai ( alface, agrião e maçã ) Beterraba	Alface -americana Tomate Chuchu , tomate, cebola , orégano e queijo minas Cenoura com coentro	Alface lisa /Tomate Abóbora em cubos com cebolas refogadas no azeite a azeitonas pretas Vagem com tomate
<b>SOPA</b>					
					
<b>PRATO PRINCIPAL</b>					
		Espeto de frango	Bife ao molho madeira	Gourjões de peixe	Carne moída
		Farofa Milho espiga Batata chips	Batata assada com alecrim Ervilha fresca	Purê de batata Bertalha refogada	Macarrão Beringela assada
<b>SOBREMESA</b>					
		Picolé	Tangerina	Mousse de tangerina	Pera
<b>SUCO</b>					
		Chá gelado	Limão	Uva	Tangerina
<b>LANCHE</b>					
					








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

**VEGETAL DA SEMANA: TANGERINA**

# Cardápio de MAIO 2017

## Fundamental - BARRA

	2ª feira 08/mai	3ª feira 09/mai	4ª feira 10/mai	5ª feira 11/mai	6ª feira 12/mai
<b>COLAÇÃO</b> 					
<b>SALADA</b> 	Alface lisa Tomate <b>Abobrinha com tomate e alho</b> Beterraba cozida	Alface crespa / Tomate Tabule Pasta da beringela Pasta de grão de bico Pão árabe	Alface crespa Tomate Maionese de legumes Pepino Molho à campanha	Alface americana /Tomate Berinjela assada com queijo minas, orégano, azeite, tomate, azeitonas verdes e castanha Cenoura , ervilha, palmito e salsa	Alface lisa Tomate <b>Abobrinha com aipo</b> Legumes
<b>SOPA</b> 					
<b>PRATO PRINCIPAL</b> 	Filé de frango milanesa	Quibe assado	Frango assado	Peixe à milanesa	Estrrogonofe de carne
	Creme de milho Brócolis refogado	Arroz de lentilhas e cebola queimada <b>Abobrinha assada</b>	<b>Farofa</b> <b>Abobrinha com champignon</b>	Macarrão <b>Lasanha de abobrinha</b>	Batata palha Ervilha refogada
<b>SOBREMESA</b> 	Melão	Abacaxi	Mamão	Cuscuz	Uva
<b>SUCO</b> 	Cajú	Limão	Maracujá	Uva	Laranja
<b>LANCHE</b> 					








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

**VEGETAL DA SEMANA: ABOBRINHA**

# Cardápio de MAIO 2017

## Fundamental - BARRA








	2ª feira 15/mai	3ª feira 16/mai	4ª feira 17/mai	5ª feira 18/mai	6ª feira 19/mai
<b>COLAÇÃO</b>					
					
<b>SALADA</b>					
	Alface lisa Tomate Tabule de quinoa ( tomate , salsinha , hortelã) Brocolis	Alface crespa Tomate Chuchu conserva Tomate , azeitona preta , sardinha, salsa e maionese	Mix de alfaces /Tomate <b>Couve flor com azeitona e tomate cereja</b> Repolho com abacaxi	Alface-romana Tomate <b>Couve flor , alface, mostarda e maionese</b> Beterraba ralada, maçã e pepino	Alface crespa Tomate <b>Couve flor ao vinagrete</b> Salpicão
<b>SOPA</b>					
					
<b>PRATO PRINCIPAL</b>					
	Cubinhos de frango	Filé de peixe à milanesa	Bife de panela	Frango assado	Churrasquinho
	Arroz maluco <b>Couve flor com cebola queimada</b>	Batata sauté <b>Couve flor gratinada</b>	Macarrão ( molho ao sugo à parte) Abóbora refogada	Batata bolinha com cebola ao shoyo Vagem refogada	Farofa Couve refogada
<b>SOBREMESA</b>					
	Tangerina	Mousse de chocolate	Melancia	<b>Goiaba</b>	Banana com mel
<b>SUCO</b>					
	Caju	Uva	Manga	Chá gelado	Maracujá
<b>LANCHE</b>					
					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.  
Os sucos são de polpa de fruta.

**VEGETAL DA SEMANA: COUVE-FLOR**

# Cardápio de MAIO 2017

## Fundamental - BARRA

	2ª feira 22/mai	3ª feira 23/mai	4ª feira 24/mai	5ª feira 25/mai	6ª feira 26/mai
<b>COLAÇÃO</b>					
					
<b>SALADA</b>					
	Alface lisa Tomate Alface americana , Rúcula , agrião milho , pepino japones , az.preta e ovos cozidos Couve flor co molho rosé	Alface-americana Tomate Repolho roxo, repolho branco e castanhas Abóbora ao vinagrete	Alface lisa Tomate Maionese de batata com ervilha e frango e castanha Rúcula com manga	Alface roxa Tomate Chuchu , milho e passas Beterraba ralada	Alface crespa Tomate Broto com maçã Ervilha torta com gergelim branco
<b>SOPA</b>					
					
<b>PRATO PRINCIPAL</b>					
	Tilápia com provolone	Frango ensopado	Bife acebolado	Frango grelhado	Isclas de carne à Chinesa
	Batata bolinha com molho de tomate e orégano de espinafre Crema	Farofa Quiabo refogado	Batata frita Acelga refogada	Quibe de beringela Agrião no alho	Bifum Cenoura, repolho roxo e brócolis
<b>SOBREMESA</b>					
	Pessêgo com creme de leite	Tangerina	Abacaxi	Mamão papaia	Uva
<b>SUCO</b>					
	Uva ☐	Tangerina	Abacaxi	Laranja	Limão
<b>LANCHE</b>					
					








Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.

Os sucos são de polpa de fruta.

**VEGETAL DA SEMANA: FOLHAS DIVERSAS**

# Cardápio de MAIO 2017

## Fundamental - BARRA

	2ª feira 29/mai	3ª feira 30/mai	4ª feira 31/mai	5ª feira	6ª feira
<b>COLAÇÃO</b> 					
<b>SALADA</b> 	Alface-romana Tomate Lentilha , palmito , tomate e alho frito Beterraba cozida	Alface roxa Tomate Tomate, alho poró, queijo minas Chuchu com queijo prato e azeitonas pretas	<b>FERIADO</b>		
<b>SOPA</b> 					
<b>PRATO PRINCIPAL</b> 	Frango grelhado	Festival de massas			
	Nhoque ao sugo Cenoura baby	Brócolis refogado			
<b>SOBREMESA</b> 	Melancia	Doce de leite			
<b>SUCO</b> 	Abacaxi	Uva			
<b>LANCHE</b> 					

Servimos diariamente arroz branco, feijão e proteína de soja.  
Os sucos são de polpa de fruta.

**VEGETAL DA SEMANA: UVAS**